

給食レシピ



ご家庭でもぜひ作られてみてください♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士 平川育奈

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

ピースそぼろごはん



今回は5月に旬を迎える「グリーンピース」を使ったレシピをご紹介します。給食では手軽でおいしい冷凍グリーンピースを使っていますが、5月は生のグリーンピースが出回る貴重なシーズンです。さやから豆を取り出す作業は、お子様と一緒に楽しめて食育にもぴったりです。この時期だけの特別な甘みと香りを、ぜひご家庭でも味わってみてください。

栄養価（1人当たり）

エネルギー	371 kcal	ビタミンA	19 ugRE
たんぱく質	12.4 g	（レチノール活性当量）	
脂質	6.7 g	ビタミンB1	0.13 mg
カルシウム	11 mg	ビタミンB2	0.09 mg
食物繊維	1.4 g	ビタミンC	2 mg
鉄	1.1 mg	塩分量	0.9 g

作り方

- ① 精白米は洗って水に浸漬し、炊いておきます。
- ② グリーンピースを、少量の塩（分量外）を入れた熱湯で3～4分ゆでてザルに上げます。（冷凍グリーンピースの場合は解凍し、水気を切っておきます。）
鍋に油を熱し、しょうがを炒めて香りを出し、鶏ひき肉を入れます。
- ③ 肉の色が変わってきたら、調味料をすべて入れます。菜箸を数本使って、汁気が少なくなり、お肉がポロポロの状態になるまで炒めます。
- ④ その後、炊きあがったごはん③の鶏そぼろとグリーンピースを混ぜ合わせ、完成です。

材料（4人分）

精白米	300 g	砂糖	大さじ2
鶏ひき肉	160 g	薄口醤油	大さじ1弱
グリーンピース	45 g	みりん	大さじ1/2
しょうが	2 g	酒	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1	塩	小さじ1/4強

ポイント

独特の風味が苦手な子も多いグリーンピースですが、甘辛い鶏そぼろと混ぜることで「おいしい！」とパクパク食べてくれます。

今月の給食レシピはQRコードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。ぜひご利用ください♪

★3月の学校給食を紹介します☆

～高森中央小給食共同調理場～



3月4日

- ・白ごはん・白菜のみそ汁
- ・鶏のから揚げ
- ・春雨の酢の物
- ・牛乳



3月6日

- ・ポークカレーライス
- ・ブロッコリーサラダ
- ・お祝いケーキ（高森中のみ）
- ・牛乳

～高森東学園義務教育学校給食共同調理場～



3月4日

- ・鯛めし・はんぺん汁
- ・菜の花の和え物
- ・ひなあられ
- ・牛乳



3月11日

- ・麦ごはん
- ・スーミータン
- ・アドボ
- ・牛乳